

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
08:30-09:30 Christian ■ Rücken Fit K1	9:00-10:00 Jutta Tai Chi K1	9:00-10:00 Marcus Pilates (M) K1	9:00-10:00 Cathrin Mobilisation & Stabilität K1	09:00-10:00 Simone Pilates (M) K1	Workshops	10:15-11:15 Cora Pilates Flow (F) K1
09:30-10:30 Marcus Mobilisation & Stabilität K1	10:00-11:00 Franzi ■ Rücken Fit K1	10:00-11:00 Saskia Glücksritter K1	10:00-11:30 Doris ■ Hatha-Yoga K1	10:00-11:00 Simone Pilates (B) K1		
10:30-11:30 Marcus Beckenboden-gymnastik K1	11:00-12:00 Angelika Kopfzündung K1	11:00-12:00 Cathrin Schulter-Nacken mit Entspannung K4	10:00-11:00 Michaela Knochenfit & Ko. K4	11:00-12:00 Julia ■ Schulter-Nacken K1		
	12:00-13:00 Flo Knie-/& Hüftstabilität K1	11:00-12:00 Marcus Mobilisation & Stabilität K1				
nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags		
17:30-19:00 Steffen Hatha-Yoga K1		17:00-18:00 Jutta ■ Qi-Gong K1	17:00-18:00 Marc Ruhe & Achtsamkeit K4 (Start:10.10.2019)	17:00-18:00 Birte/Anastasia ■ Rücken Fit K1	Anmerkungen:	
18:00-19:00 Benny Body Workout K4	18:00-19:00 Alena ■ Pilates (M) K4	18:00-19:00 Christian ■ Rücken Fit K1	18:00-19:00 Heike Pilates (M) K1	18:00-19:00 Anastasia/Flo Athletik Training K1	Um vorherige Kursanmeldung unter 0711/ 135320- 37 oder direkt am Bistro wird gebeten.	
18:15-19:15 Gabriel Indoor Cycling K2	19:00-20:00 Tanja Zumba K1	18:15-19:15 Gabriel Indoor Cycling K4	19:00-20:00 Christian Knie-/& Hüftstabilität K1		■ Kurszeitraum mit Bezuschussung der Krankenkassen: 30.09.2019-08.12.2019. Bitte fragen Sie vorher bei Ihrer Krankenkasse nach!	
19:00-19:30 Can Bauch Intensiv K4		19:00-20:30 Doris ■ Hatha-Yoga K1			Laut Beschluss des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen ist die Bezuschussung für Mitglieder leider nicht mehr möglich!	
19:00-20:00 Benny ■ Wirbelsäulen- gymnastik K1					Workshops: Variierende Inhalte. Aktuelle Themen und Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen . Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten!	
					(B) Beginner	K1 Kursraum 1
					(M) Mittelstufe	K2 Kursraum 2
					(F) Fortgeschrittene	K4 Kursraum 4

Athletik Training für Jedermann	Dieser Kurs vereint alle motorischen Grundeigenschaften: Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer & Schnelligkeit. Myofasziale Mobilisations- und funktionelle Kräftigungsübungen werden abwechslungsreich kombiniert. Voraussetzung: Etwas Trainingserfahrung.	Kopfzündung	Ein Kurs der etwas anderen Art. Außergewöhnliche Übungen mit spielerischen Elementen bringen das Gehirn in Bewegung. Ein Training zur Förderung der Konzentration, zur Steigerung der Gehirnleistung, Erhöhung der Stressresistenz u. v. m..	Indoor Cycling	Rad fahren unter Anleitung zu motivierender Musik <u>Kraftausdauer:</u> Hierbei werden hauptsächlich Bergtechniken mit niedrigen Trittfrequenzen gefahren. <u>Intervall:</u> Ständiger Wechsel zwischen hohen und niedrigen Belastungsintensitäten.
Bauch Intensiv	Mit gezielten und funktionellen Bodenübungen wird eine intensive Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbesondere der geraden und schrägen Bauchmuskulatur trainiert. Voraussetzung: keine akuten Rückenschmerzen und etwas Trainingserfahrung.	Mobilisation und Stabilität	Mit verschiedensten Mobilisations- und Stabilisationsübungen werden Sie ein ganzheitliches Programm zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit, Ihrer Kraft und Ihres allgemeinen Wohlbefindens absolvieren.	Zumba	Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein begeisterndes und effektives Fitness-System!
Beckenbodengymnastik	Mit verschiedenen Kräftigungs- und Entspannungs-übungen lernt Mann und Frau, den Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen.	Pilates	Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Koordination, Präzision, Atmung, Kraft und Ausdauer.	Hatha-Yoga	Die westliche Form des Yogas. Körperübungen ohne Leistungsdruck, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Entspannungsphasen wechseln sich ab. Hatha Yoga stärkt Muskeln, Bänder und Sehnen, verbessert die Haltung und macht die Wirbelsäule beweglich.
Body Workout	Ein rundum abwechslungsreiches Programm für den ganzen Körper. Die Mischung aus Herz-kreislauftraining und Kräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln bringen den gesamten Stoffwechsel in Schwung. Spaß und Schweiß sind garantiert.	Pilates Flow	Diese Stunde ist nur für Sie! Genießen sie das Zusammenspiel von Spannung und Entspannung, sowie einem intensiven Körpergefühl. Voraussetzung: Kenntnisse der Pilates Grundübungen sowie etwas Trainingserfahrung.	Qi-Gong	Qi-Gong-Übungen zählen zu den ältesten Heil- und Kräftigungsmethoden Chinas. Durch konzentrierte Bewegungen im Stehen, Sitzen und Liegen wird das Qi angeregt und harmonisiert.
Glücksritter	Unser "Schmerz weg Kurs". Ohne Kraftübungen verbessern Sie Ihre muskuläre Balance und erfahren einfache Übungen, die Sie gezielt jederzeit gegen Ihre Schmerzen einsetzen können. Ihre Schmerzen werden direkt spürbar reduziert und viele Bewegungen fallen deutlich leichter.	Rücken Fit/ Wirbelsäulengymnastik	Kräftigen und stabilisieren, mobilisieren und dehnen sowie gezielte Übungen mit und ohne Kleingeräte helfen Rückenproblemen vorzubeugen, bzw. bestehende zu beheben. Verschiedene Hilfsmittel zum Muskelaufbau sorgen für ein gezieltes Training.	Ruhe & Achtsamkeit	Durch Techniken der Achtsamkeit, Meditation und Tiefenentspannung bieten wir einen Raum der Ruhe und persönlichen Entwicklung. Wir erlernen u.a. unser Gedankenkarussell zu stoppen und gelassener mit Stresssituationen umzugehen. Auf körperlicher Ebene können stressbedingte Dysbalancen (z.B. Schlaf, Schmerzen) gebessert werden. Unser Ziel ist es, die Dinge so anzunehmen wie sie sind und zu erkennen, dass in unserem Inneren Ruhe herrscht!
Knie- & Hüftstabilität	Ein spezielle Übungsprogramm kräftigt und mobilisiert die Strukturen rund um Sprunggelenk, Knie und Hüfte. Ihr Gleichgewicht, die Koordination und Beweglichkeit wird verbessert.	Schulter-Nacken	Für alle mit Verspannungen und Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich. Lockerung der Muskulatur, Vorbeugung von neuen Verspannungen mittels Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Verbesserung der Körperhaltung und Entlastung des Schulter-Nackensbereiches.	Tai Chi	Eine alte chinesische Bewegungskunst, die zur Gesunderhaltung, Meditation und Selbstverteidigung dient.
Knochenfit/ Koordination	Gezielte Ganzkörperkräftigung unterstützt durch Koordinationsübungen. In diesem Kurs werden spezielle Übungen angewandt, die stabilisierend auf das Skelettsystem wirken. Die Übungen werden langsam und mit viel Muskelspannung durchgeführt, sodass die Muskelaktivität zur Stärkung der Knochensubstanz beiträgt. Treffpunkt: Bistro				
Kräftigung		Ausdauer		Entspannung	

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 07:00-22:00 Uhr
Sa, So & Feiertag 09:00-17:00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna

Mo - Fr 09:30-21:30 Uhr
Sa, So & Feiertag 09:30-16:30 Uhr
Di Damensauna 15:00-18:00 Uhr

